

## Sporttest Mittelstufe

### Wichtigste Erkenntnisse und Massnahmen

Der obligatorische Mittelstufentest für die 4. und 6. Klasse wurde aufs Schuljahr 2004/2005 lanciert. Jährlich werden die Resultate gesammelt und ausgewertet. Nach nun 6 Jahren können wir die Resultate zusammenführen, auswerten und nötige Massnahmen einleiten.

Die Auswertung der Tests und deren Übungen haben ergeben, dass die Schülerinnen und Schüler im Bereich der Rumpf- und Stützmuskulatur schwächer geworden sind. Gerne möchten wir gemeinsam mit den Lehrpersonen und den Trainerinnen und Trainer der Vereine diesem „Trend“ entgegenwirken und als erste Massnahme weisen wir auf Übungen zur Stärkung des Problembereichs Rumpf hin.

Der Rumpf als Zentrum für den Körper muss zwingend gut trainiert werden und benötigt grösste Aufmerksamkeit. Es gibt mittlerweile auch ganz viele Ideen und Übungen, wie dieser Bereich stabilisiert und gut aufgebaut werden kann. Spielerisch und motivierend den Rumpf zu trainieren ist die grosse Herausforderung für Lehrpersonen und Trainerinnen und Trainer in den Vereinen. Die stärksten Beine und der beste Oberkörper helfen nichts, wenn die Verbindung (Rumpf) zu schwach ist.

Das Sportamt hat eine Auswahl von Übungen aus dem Sportlehrmittel getroffen und diese zusammengeführt. Es sind damit keine neuen Übungen sondern bekannte, und diese sollten nun umgesetzt und mit den Kindern trainiert werden.